

**План - конспект**  
**«Здоровьесберегающие технологии на уроке**  
**физической культуры»**



**Автор:**  
**Соколова Валерия**  
**Анатольевна**  
**учитель физической культуры**



2014г сентябрь

## План – конспект урока

### «Радуга – здоровья!»

#### по физической культуре для 5 класса с использованием мультимедийных средств

Тема: Легкая атлетика

Дата проведения:

Цель урока: укрепление здоровья, развитие познавательных, сенсорных интеллектуальных способностей через двигательную активность

Задачи урока:

- совершенствовать двигательные навыки детей;
- развивать основные физические качества (силу, ловкость, выносливость, координацию движений);
- воспитывать целеустремленность, настойчивость, чувство сплоченности и взаимовыручки;
- развивать и закреплять полученные представления о здоровом образе жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Тип урока: урок с образовательно-познавательной направленностью, интегрированный.

Место проведения: спортивный зал школы.

Время проведения: 25 мин.

Оборудование и инвентарь: ИКТ (ноутбук, стереосистема, медиа проектор, экран), полотенца по количеству учащихся, шарики надувные, предметы к эстафетам, плакат «Радуга», карточки с цветом радуги.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<p style="text-align: center;"><b>П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А</b></p> <p style="text-align: center;"><b>7мин</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА</b></p> <p>Построение, сообщение задач урока, мотивация деятельности учеников, объяснение деятельности школьников на уроке.</p> <p><b>Учитель:</b> " Слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы с нашими гостями. Достаточно кивнуть головой, улыбнуться и мысленно пожелать крепкого здоровья».</p> <p>А теперь отгадайте загадку: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» Дети дают ответ.</p> <p><b>Учитель:</b> правильно. Это радуга, но не простая, а радуга – здоровья. И сегодня мы отправимся к радуге в гости, путь предстоит не простой через разноцветные тропинки. Готовы?</p> <p><b>Релаксация:</b></p> <p>Но для начала я хочу узнать как ваше самочувствие?</p> <p>Если хорошее – руки вверх и хлопните</p> <p>Если плохое – спрячьте руки за спину</p> <p>настроение хорошее – руку вперед с поднятым большим пальцем</p> <p>настроение плохое – присядьте. Отлично!</p> <p>Путешествие начинается! И на пути у нас красная тропинка.</p> <p><b>Красная тропинка – походная.</b></p> <p>Класс напра -во! Руки на пояс, ставь! В обход, шагом марш! (ученики идут в колонну по залу).</p> <p>Мы проверили осанку, (выпрямить спину, поднять подбородок) и свели лопатки (отвести локти назад) мы походим на носках (ходьба на носках) мы пойдём на пятках (ходьба на пятках) Мы идем как все ребята</p>	<p>7 мин</p> <p>30с.</p> <p>1мин.</p> <p>30сек.</p> <p>2мин.</p>	<p>Обратить внимание на наличие спортивной одежды и обуви</p> <p>Тон обращения доброжелательный</p> <p>Настроить на урок</p> <p>Обратить внимание на самочувствие учащихся.</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Соблюдать дистанцию - 1метр.</p> <p>Обратить</p>

<b>я ч а с т ь</b>	(обычная ходьба) и как мишка косолапый (ходьба на внешней стороне стопы) и как уточки смешные (ходьба на внутренней стороне стопы) и как цапли заводные (высоко поднимая бедро, тянут носки) Пробежала кошка вдруг (бег медленно, на носках) а за ней олень в припрыжку (бег широкими шагами) Бегать им совсем не лень перегнать хотят друг дружку. (ходьба на восстановление дыхания) На месте стой! Мы подошли к оранжевой тропинке. <b>Оранжевая тропинка - гигиеническая:</b> Учитель: «Для укрепления здоровья, бодрости духа и хорошего настроения сделаем зарядку» Шагом марш! По ходу движения берем полотенце. Через центр в колонну по два марш! Дистанция и интервал два метра! На месте стой! Напра – во! Обучение комплексу ОРУ с полотенцем (под музыку)		внимание спина прямая, смотреть вперед.  Темп выполнения упражнения средний.  Следить за ЧСС
	1. и.п. о. с. полотенце внизу 1-руки вперед 2-руки вверх, встать на носки 3-4 принять и.п.	3мин.	Осознание трудностей и стремление к их преодолению
	2. и.п. руки вперед, полотенце в руках 1-2 поворот вправо 3-4 поворот влево	4-6р	Следить за дыханием
	3. и.п. ноги шире, полотенце на плечах 1-2 наклон вправо 3-4 наклон влево	2-4р	Распознавать двигательное действие
	4. и. п. ноги шире, полотенце в руках, руки вверх 1-3 наклоны вниз 4 и.п.	2-4р	
	5. и. п. о. с. 1-4 приседания, руки с полотенцем вперед	4-6р	Ноги в коленных суставах не сгибать
6. и.п. о.с. полотенце на левом плече 1-4 ходьба на месте	6-8р	Спина прямая	
	10сек	Восстановление дыхания	

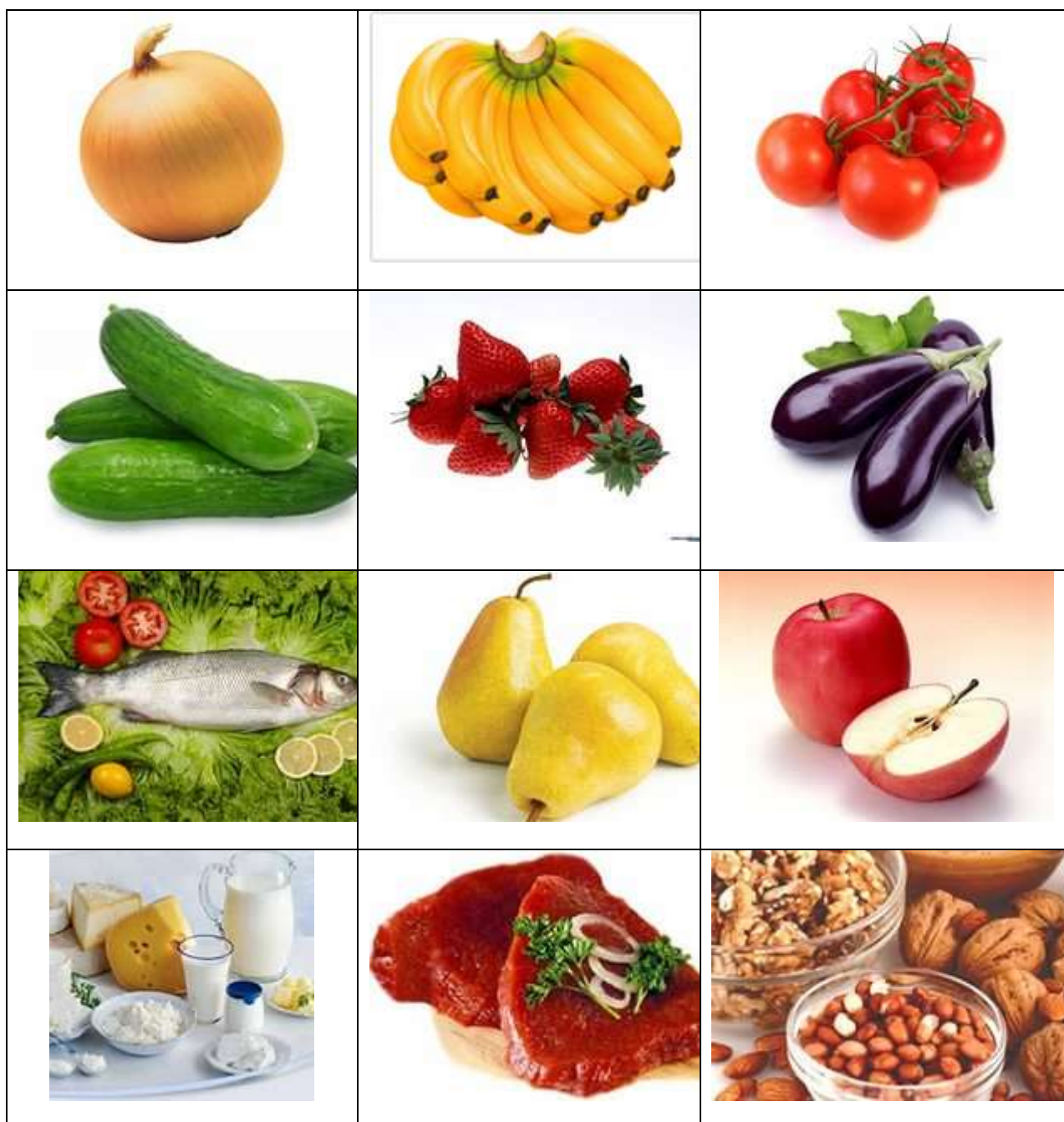
<b>О С Н О В Н А Я</b> <b>13 мин</b>  <b>Ч А С Т Ь</b>  <b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</b>  <b>Ч А С Т Ь</b>	<p align="center"><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА.</b></p> <p><b>Желтая тропинка – увлекательная:</b> Ученики, сидя на гимнастических скамейках, отвечают на вопросы. Идет просмотр презентации, где каждая команда зарабатывает очки (буквы).</p> <p><b>Зеленая тропинка – лекарственная:</b> 1. Эстафета – оказание первой помощи Ученики бегут по очереди к столу, где лежат нужные и не нужные лекарства. Необходимо положить в аптечку нужное лекарство для оказания первой помощи.</p> <p><b>Голубая тропинка – рациональное питание</b> 2. Эстафета – накорми одноклассника. Ученики бегут по очереди к столу, где лежат карточки с продуктами. Нужно выбрать необходимые продукты для правильного питания школьника и отдать однокласснику.</p> <p><b>Синяя тропинка – закаливание:</b> 3. Эстафета – солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья, вместе с занятиями спортом. Ученики бегут по очереди, выполняя задания учителя</p>	<p><b>13 мин</b> 4мин.</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3мин</p>	<p>Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме.</p> <p>Пользоваться накопленными знаниями;</p> <p>Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению.</p> <p>Распознавать и называть двигательное действие</p> <p>Указать на ошибки, похвалить лучших.</p> <p>Анализируют свою деятельность (оценивают свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончании работы). Отвечают на вопросы, выполняя</p>
	<p align="center"><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА.</b></p> <p><b>Фиолетовая тропинка – познавательная:</b> Построение. Подведение итогов урока, рефлексия. <b>Учитель:</b> Что вы запомнили или узнали из сегодняшнего урока? Понравился ли вам урок? Ребята, давайте, прижмём обе руки к груди, и послушаем, биение нашего сердца, а теперь представьте, что у вас в груди кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу,... рукам,... ногам.... Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлём друг другу и гостям немного света и тепла своего сердца (руки вынести вперед, кисти рук вертикально) Посмотрите, мы прошли все тропинки</p>		

	<p>радуги Здоровья. Надеюсь, что все участники нашего урока получили заряд бодрости и здоровья. Желаю всем крепкого здоровья!</p> <p>Домашнее задание – составить свой режим дня.</p> <p>Организованный уход из зала.</p>	<p>30сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>действия, в зависимости от своего ответа.</p>
--	---	------------------------------	--

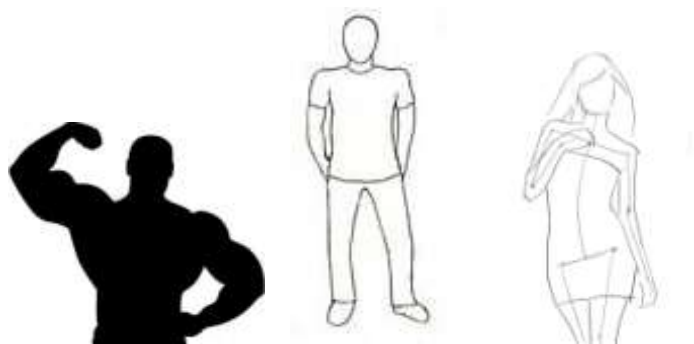
## Приложение

### Необходимый инвентарь для эстафет

1. Стол – 2шт, коробка (аптечка) – 2шт, всех лекарств 2 экземпляра: зеленка, йод, бинт, вата, лейкопластырь, маска, шприц, пипетка, горчичник, валерьянка, линейка, стерка, зубная щетка, ручка, инструкция.
2. Приготовить по 2 комплекта карточек и силуэты из ватмана с прорезью для головы.







### 3. Тропинка – закаливания:

обруч с лентами – 2шт, шарик надувной – 2шт, купальные шапочки – 2шт, полотенца – 2 шт, клюшки и мяч тряпичный – 2 шт, лыжи из бутылки – 2 пары.